

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS HIDUP MANUSIA LANJUT USIA DI PANTI
WERDHA GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

**Yulisabeth Bukada
NRP: 9103013023**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS HIDUP MANUSIA LANJUT USIA DI PANTI
WERDHA GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

**Yulisabeth Bukada
NRP: 9103013023**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Yulisabeth Bukada

NRP : 9103013023

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP MANUSIA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



Yulisabeth Bukada

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Yulisabeth Bukada

NRP : 9103013023

Menyetujui skripsi atau karya ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
MANUSIA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT
SANTO YOSEF SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juli 2017

Yang menyatakan,



Yulisabeth Bukada

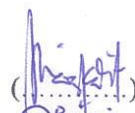
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
HIDUP MANUSIA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA GRIYA USIA
LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

OLEH:

**Yulisabeth Bukada
NRP: 9103013023**

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()


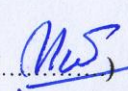
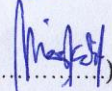
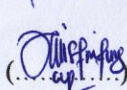
Pembimbing Pendamping : Ninda Ayu P.P., S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Surabaya, Juli 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Yulisabeth Bukada NRP. 9103013023 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 19 Juli 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---------------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. dr. Inge Wattimena, M.Si. | (..... ) |
| 2. Sekretaris | : Natalia Liana Susanti, SKM | (..... ) |
| 3. Anggota | : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (..... ) |
| 4. Anggota | : Ninda Ayu P. P., S.Kep., Ns., M.Kep | (..... ) |



Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K)

NRK. 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Saya Persembahkan Untuk Orang-Orang Yang
Sangat Saya Cintai, Tuhan Yesus, Bunda Maria, Papa,
Mama, Calvin, Nely, Jefri Dan Semua Teman-Teman Yang
Sudah Memberikan Semangat Dan Motivasi Kepada Saya.

Semoga Tuhan Memberkati Kita Selalu

HALAMAN MOTTO

**Semakin Banyak Orang Yang Meremehkanmu Semakin Besar
Pula Peluang Untuk Meraih Apa Yang Kamu Inginkan, Karena
Kegagalan Adalah Langkah Awal Menuju Kesuksesan**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, kasih, dan perlindungan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia Di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya” dengan baik. Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing utama yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu, dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ninda Ayu Prabasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu, dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dan penyusunan skripsi ini.

4. Natalia Liana Susanti, SKM sebagai Penasehat Akademik yang dengan sabar membimbing dan selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orangtua tercinta Paulus Bukada (papa) dan Ludia (mama), kakak-kakak ku tersayang Lourensus Calvin Bukada, Cornelya Bukada, Jefrianus Bukada yang selalu memberikan dukungan doa, nasehat-nasehat, motivasi, biaya, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
6. Untuk sahabat ku tersayang Claudya Yorin Patila, Elvi Djuanne, Ester Novella Tobing, Veronica Margareth, Yosephine Agnes, Erdi malutama, Agustinus Derra (sepupu), Hudy, Eko, Andreas, Ophin Geor dan teman-teman seperjuangan angkatan 2013 Fakultas Keperawatan yang selalu memberikan masukan, bantuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Thank you so much!
7. Seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, adik-adik semester, serta kakak-kakak tingkat yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya, yang telah mengijinkan peneliti untuk melakukan survei awal penelitian.
9. Panti Asuhan Bhakti Luhur Waru Sidoarjo, yang telah mengijinkan peneliti untuk melakukan uji validitas kuisioner.
10. Bapak Bambang, Ibu Retno, Bapak Paino selaku staf tata usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan penyusunan skripsi ini.

Tuhan Memberkati

Surabaya, Juli 2017

Yulisabeth Bukada

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTACT	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Pengertian Lansia.....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	6

2.1.3 Karakteristik Lansia	7
2.2 Teori Penuaan	10
2.2.1 Teori Biologis	10
2.2.2 Teori Sosiologis	13
2.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	22
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	22
2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik pada Lansia.....	23
2.3.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	26
2.4 Konsep Kualitas Hidup	27
2.4.1 WHOQOL-BREF	28
2.4.2 Domain Kualitas Hidup Menurut WHOQOL-BREF.....	28
2.5 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup.....	33
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	 35
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hipotesis	36
 BAB 4 METODE PENELITIAN	 37
4.1 Desain Penelitian	37
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
4.2.1 Variabel Independen	38
4.2.2 Variabel Dependen.....	38
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
4.4.1 Populasi.....	41
4.4.2 Sampel Penelitian.....	41
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	42
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	43
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	44
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.6.2 Instrumen Penelitian	45
4.6.3 Tempat Dan Waktu Penelitian	46
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46

4.7.1 Validitas Alat Ukur	46
4.7.2 Reliabilitas Alat Ukur	48
4.8 Teknik Analisa Data.....	49
4.8.1 Editting.....	49
4.8.2 Scoring	49
4.8.3 Coding	51
4.9 Etika Penelitian	52
4.9.1 Informed consent	52
4.9.2 Anonymity	53
4.9.3 Kerahasiaan.....	53
 BAB 5 HASIL PENELITIAN	 55
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2 Hasil Penelitian	57
 BAB 6 PEMBAHASAN	 62
6.1 Aktivitas Fisik.....	62
6.2 Kualitas Hidup	65
6.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia	68
 BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	 70
7.1 Kesimpulan	70
7.2 Saran	71
 DAFTAR PUSTAKA	 72
LAMPIRAN	76
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup	39
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuisioner Aktivitas Fisik Sebelum Validitas	45
Tabel 4.3 Variabel Penelitian Kualitas Hidup Sebelum Validitas	46
Tabel 4.4 Kisi-kisi Validitas Kuisioner Aktivitas Fisik Setelah Validitas	47
Tabel 4.5 Kisi-kisi Validitas Kuisioner Kualitas Hidup Setelah Validitas	48
Tabel 5.1 Kategori Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	60
Tabel 5.2 Kategori Responden Berdasarkan Kualitas Hidup	60
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia.....	35
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia	43
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	58
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	58
Gambar 5.4 Karakteristik Responcen Berdasarkan Status Perkawinan....	59
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	76
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 3. Surat Permohonan Survei Awal	78
Lampiran 4. Surat Uji Validitas	79
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian	80
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	81
Lampiran 7. Data Demografi Responden	82
Lampiran 8. Kuisiener Aktivitas Fisik Sebelum Validitas	83
Lampiran 9. Kuisiener Aktivitas Fisik Setelah Validitas	86
Lampiran 10. Lembar Kuisiener Kualitas Hidup.....	87
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Kuisiener Kualitas Hidup	89
Lampiran 12. Hasil Reliabilitas Kuisiener Kualitas Hidup	91
Lampiran 13. Hasil Validitas Kuisiener Aktivitas Fisik.....	92
Lampiran 14. Hasil Reliabilitas Kuisiener Aktivitas Fisik	94
Lampiran 15. Hasil Uji Speraman Rank	95
Lampiran 16. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup.....	96
Lampiran 17. Rekapitulasi Data Demografi Responden	97
Lampiran 18. Rekapitulasi Jawaban Kuisiener Aktivitas Fisik.....	99
Lampiran 19. Rekapitulasi Jawaban Kuisiener Kualitas Hidup	101

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
HALAMAN JUDUL	102
HALAMAN PERSETUJUAN.....	103
ABSTRAK.....	104
ABSTRACT.....	105
PENDAHULUAN	106
METODE PENELITIAN.....	107
HASIL PENELITIAN	108
PEMBAHASAN	110
KESIMPULAN DAN SARAN.....	112
KEPUSTAKAAN	113
BIODATA RESPONDEN	113

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP MANUSIA USIA DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

Oleh : Yulisabeth Bukada

Pada saat memasuki masa tua, seseorang mengalami kemunduran fisik. Salah satu kemunduran aktivitas ditandai dengan gerakan lambat, dan fitur tubuh yang tidak proposioanal. Keadaan ini menyebabkan kualitas hidup pada lansia juga menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lanjut usia di Panti werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya dengan menggunakan desain penelitian *korelasional* melalui pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas hidup. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya sebanyak 150 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia berusia ≥ 60 tahun, bisa membaca dan menulis, dapat berkomunikasi dengan lancar, masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari, dan kriteria eksklusi yaitu lansia yang tidak bersedia menjadi responden, lansia yang mengalami stroke, dan lansia yang sedang mengalami depresi, disabilitas, dan penurunan persepsi sensori. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuisioner untuk aktivitas fisik dan kualitas hidup dan dianalisa menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan adanya korelasi yang sedang ($r = 0,510$) dan signifikan ($p = 0,002$) yang berarti bahwa ada hubungan yang positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia. Ini berarti semakin tinggi aktivitas semakin tinggi pula kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES TOWARD THE LIFE'S QUALITY OF MAN IN OLD AGE at PANTI WERDHA GRIYA SENIORS SANTO YOSEF SURABAYA

By: Yulisabeth Bukada

At the time to entering old age a person experiencing a physical setback. One of the setbacks of this activity is characterized by slow motion, and disproportionate body features. This situation causes the quality of life in elderly also decreased. The purpose of this research is to analyze the relationship between physical activity with quality of life in elderly at Panti werdha Griya Seniors Santo Yosef Surabaya by using correlational research design through cross sectional approach. Independent variable in this research is physical activity while dependent variable is quality of life. The population in this research are all elderly living in Panti Werdha Griya Seniors Santo Yosef Surabaya. There are 150 people. The sample in this research are elderly living in Panti Werdha Griya Seniors Santo Yosef Surabaya who meet the inclusion criteria that ± 60 years old elderly, can read and write, can communicate well, still able to perform daily activities, and exclusion criteria that is Elderly who are not willing to be respondents, elderly people who has a stroke, and the elderly who are experiencing depression, disability, and decreased sensory perception. The sampling technique used is purposive sampling technique with 35 samples. The measuring instrument in this research used questionnaires for physical activity and quality of life and analyzed using Spearman Rank correlation test. The result of the research shows that there are correlation which is ($r = 0,510$) and significant ($p = 0,002$) meaning that there are significant positive correlation between physical activity with quality of life of elderly. It means that the higher the activity performed by the elderly, the higher the quality of their lives

Keywords: *Physical Activity, Quality of Life, Elderly*